ओ३म्..

सर्वे भवन्तु सुखिनः

सर्वे सन्तु निरामयाः

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु

मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः

मधुमेह (Diabetes) को घरेलु उपचारः



मधुमेह अर्थात चीनीको रोग एक खतरनाक रोग हो। रक्तमा शर्करा (ग्लूकोज) को स्तर (ब्लड सुगर लेबल) बढ्नुलाई मधुमेह भनिन्छ। यो रोग अग्न्याशय (प्यान्क्रियाज) निस्क्रिय हुनाले या व्यक्तिको रक्तमा खराब वसा (कोलेष्ट्रोल) को अवयव बढ्नाले हुन्छ। मधुमेहका रोगीका आँखा, मृगौला, स्नायु, मस्तिष्क तथा हृदय क्षतिग्रस्त हुने हुनाले यसबाट रोगको गंभीरता तथा जटिलता अरु अधिक बढ्छ।

हामीले खाएको भोजन पेटमा गएर एक प्रकारको इन्धनमा बदलिन्छ, जसलाई शर्करा (ग्लूकोज) भनिन्छ। शर्करा हाम्रो रक्त धारामा मिलेर शरीरका लाखौं कोशिकाहरुमा पुग्छ। शर्करालाई बोक्ने काम इन्सुलिन नामक हर्मोनले गर्दछ जुन अग्न्याशयमा उत्पन्न हुन्छ।

मधुमेह रोगको बारेमा असली कारण जब सम्म थाहा हुँदैन तब सम्म यो ठीक पनि हुँदैन। जब हाम्रो रक्तमा खराब वसा (कोलेस्ट्रोल) को मात्रा अधिक बढ्छ तब उक्त कोलेस्ट्रोल कोशिकाहरुको भित्तामा चारैतिर टाँसिन्छ र मार्ग साँगुरो हुन्छ जसको कारणले रक्तमा विद्यमान इन्सुलिन कोशिकाहरु सम्म पुग्न सक्दैन। (इंसुलिनको मात्रा त पर्याप्त हुन्छ तर यसले कोशीकाहरुको द्वार खोल्न सक्दैन अर्थात पूरा शर्करा ग्रहण गर्नको लागि अभिग्राहककहरुको संख्या कम हुन सक्छ।)

उक्त इन्सुलिन शरीरको कुनै पनि काममा आउँदैन। जसको कारण जब हामीले रक्तको शर्करा स्तर परिक्षण गर्दछौं तब शरीरमा शर्कराको स्तर बढेको हुन्छ किनकि त्यो कोशिका सम्म पुग्न सकेको हुँदैन। जब हामीले बाहिरबाट इन्सुलिन लिने गर्दछौं तब त्यो नयाँ इन्सुलिनको सहायताले कोशिकाहरुको भित्र सम्म पुग्छ। अब तपाईँलाई थाहा भयो होला मधुमेहको सम्बन्ध कोलेस्ट्रोल संग छ शुगर संग हैन।

जब सम्भोगको बेला पति-पत्नीले आपसमा उत्तेजनाको राम्रो स्थिति बनाउन सक्दैनन् या सम्भोगको समयमा निक्कै कठिनता महशुस हुन्छ तब सम्झनु कि मधुमेहले छोइसक्यो या छुनेवाला छ किनकि जुन व्यक्तिलाई मधुमेह हुनेवाला छ उसलाई सम्भोगको समयमा निक्कै कठिनाई हुन्छ किनकि मधुमेहको कारणले सर्वप्रथम जुन समस्या आउँछ त्यो हो यौन दुर्वलता। मधुमेहको शुरुको अवस्थामा निक्कै भोक लाग्छ। तर समय बित्दै जाँदा विस्तारै-विस्तारै भोक कम हुँदै जान्छ। शरीर सुक्न थाल्छ, कब्जियतको समस्या हुन्छ। पटक-पटक अधिक तिर्खा लाग्छ, अधिक पिसाब लाग्छ, पिसाब केहि बेर पनि रोक्न सकिन्न, पिसाबमा चीनी आउन शुरू हुन्छ र रोगीको वजन कम हुँदै जान्छ। शरीरको कुनै भागमा चोट लाग्यो या घाउ-खटिरा भयो भने छिटो निको हुँदैन।

यस्तो चिन्ताजनक स्थिति भयो भने हामी के गर्न सक्छौं त ?
स्व. राजीव दीक्षित ज्यूको एउटा सानो सल्लाह छ कि बाहिरबाट लिइने कृत्रिम इन्सुलिनमा धेरै निर्भर रहनु हुँदैन ! किनकि यो मधुमेह भन्दा पनि अधिक खतरनाक छ। यसको कुप्रभाव (side effect) निक्कै छ। यसको कारणले रोगीका आँखा, मृगौला, स्नायु, मस्तिष्क तथा हृदय क्षतिग्रस्त हुने हुनाले यसबाट रोगको गंभीरता तथा जटिलता अरु अधिक बढ्छ।

हामी यसको विकल्पमा भरपर्दो तथा कम खर्चिलो उपाय सहजतापूर्वक आफ्नै घरमा गर्न सक्छौं। यसको लागि आयुर्वेदिक औषधि बनाउने विधि यसप्रकार छः-

आवश्यक सामाग्री र बनाउने विधिः

- मेथी दाना १०० ग्राम,
- तेजपात १०० ग्राम,

- जामुनाको गेडा १५० ग्राम र
- बेलपत्र २५० ग्राम।

यी सबलाई अलग-अलग घाममा सुकाएर ओखल या ढुङ्गामा पिसेर धुलो बनाउने र एकसाथ मिलाउने, वस् औषधि तयार भयो, यसलाई कुनै काँचको भाँडोमा बिर्को बन्द गरेर राख्ने।

सेवन विधिः

* बिहान-बेलुकी (खाली पेटमा या औषधि खानु भन्दा १ घण्टा अघि र खाए पछी १ घण्टा पछी केहि पनि खानु हुँदैन) १ देखि डेढ चम्मच मनतातो पानीका साथ लिने।
* २ देखि ३ महिना नियमित सेवन गर्ने र पछी पनि सेवन गर्नु पर्ने भए १५ दिन रोकेर पुनः सुरु गर्ने। (बिहान उठेर पेट सफा गरे पछी मात्र लिने)

(जसलाई यसरि (धुलो) सेवन गर्नमा कुनै कठिनाइ हुन्छ या मन पर्दैन भने त्यसका लागि- पहिले एक गिलास पानी तताउने, त्यसमा यो धुलो मिलाएर राम्रो संग चलाउने र सेवन गर्न सकिन्छ। त्यसपछि छुट्टै आधा गिलास तातो पानी पीउने।)

यदि तपाई यसका साथ अर्को काम गर्नुभयो भने सुनमा सुगन्ध हुन्छ। यसो गर्दा औषधिको असर पनि अति सिघ्र हुन्छ। हामी सबैलाई थाहा नै छ कि हाम्रा शरीरका सबै रोगहरु वात, पित, र कफको असन्तुलनले गर्दा हुन्छन्। संसारमा केवल दुईवटा ओषधिहरु मात्र त्यस्ता छन्, जसले यी तिन दोषहरुलाई सन्तुलनमा राख्छन्- एउटा हो गोमूत्र, अर्को हो त्रिफला चूर्ण।

बिदेशी संस्कृतिको अन्ध नक्कल गर्नेहरु, कोक-पेप्शी तथा व्हिस्की-रमको नाम सुन्ने बित्तिकै मुखमा र्‍याल काढ्नेहरु र अँग्रेजी दास मानसिकता बोकेकाहरुलाई भने गोमूत्र मन नपर्न सक्छ..! गोमूत्रको नाम सुन्ने बित्तिकै तिनको नाक मुख खुम्चिन सक्छ..!! हाम्रो विवशता भनौं या विडम्बना यहि छ कि यदि गोमूत्रको महत्वको बारेमा कसैलाई भन्नु पर्दा युरोप र अमेरिकाको उदाहरण दिनु पर्ने हुन्छ.. ! किनकि कुख्यात मेकोलेको शिक्षा नीतिमा हुर्केका र कुटिल मेकियाबेली तथा साम्यवादी विचारधारा अपनाउने हरुको बुद्धि यस्तै भ्रष्ट हुन्छ।

तिनलाई केवन यूरोप र अमेरिका (अंग्रेज) द्वारा गरिएका काममा मात्र विश्वास हुन्छ.. ! तिनको धोइएको दिमागमा कहीं न कहीं यहि कुराले घर जमाएको छ कि यी यूरोपियन र अमेरिकीहरु नै वुद्दिमान र समझदार हुन्छन् तिनले जे गर्छन् निक्कै सोंच-विचार गरेर मात्र गर्ने गर्दछन्..!!

तिनलाई सायद यो कुरो थाहा नहोला, तिनको जानकारीको लागि म यहाँ भनिदिउँ-

- रुषका वैज्ञानिकहरुले सोध गरेर प्रमाणित गरिसकेका छन् कि गाईको मूत्रमा बिषलाई समन गर्ने गुण र गोबरमा आणविक विकिरणको प्रभाव लाई समेत रोक्न सक्ने क्षमता छ..!
- अमेरिकाले गोमूत्रमा क्यान्सर विरुद्धको औषधिमा ४ पेटेन्ट लिइसकेको छ र
- छिमेकी देश चीनले पनि डीएनए मा हुने खराबीलाई ठिक गर्ने शक्ति गोमूत्रमा भएको प्रमाणित गरेर एउटा पेटेन्ट लिएको छ..!!

अहिले विश्वका धेरैजसो देशले गोमूत्रको महत्व सम्झन थालेका छन्..!! हाम्रा शास्त्रहरुमा करोडौं वर्ष पहिले नै यसको महत्वको बारेमा बखान गरिएको छ..!

जेहोस्, जसले यो सब बुझेको छ त्यसले खान्छ..!

- गोमूत्र एकदम ताजा खानु पर्छ; अर्क हैन।
- गोमूत्र लिएको २/३ घण्टा बिते पछी खानु हुँदैन।
- मात्रा- २ चम्मच देखि आधा गिलास सम्म खान सकिन्छ।
- गोमूत्र बिहान सूर्योदय भन्दा पहिले र बेलुकी सूर्यास्त भएपछी मात्र संकलन गरेको हुनु पर्दछ!!
- बाहिरी प्रयोगको लागि भने जति पूरानो त्यति राम्रो हुन्छ..!
- गाई केवल आफ्नो स्थानीय मात्र जर्शी जनावर (पूतना) को हैन।
- हाम्रो गाईको विशेष चिन्ह- काँधमाथि जुरो र कण्ठमाल/ गल कम्बल हुन्छ।

त्रिफला चूर्णः

त्रिफला अर्थात तीन फल:

१) हर्रो (Terminalia chebula)
२) बर्रो (Terminalia bellirica)
३) अमला (Emblica officinalis)

एउटा कुरा सदा स्मरण राख्नु कि त्रिफला चुर्ण बनाउँदाः

- मात्रा हमेशा १:२:३ को अनुपातमा हुनु पर्दछ; अर्थात् हर्रो एक भाग, बर्रो २ भाग र अमला ३ भाग।
- बाजारमा पाइने जति पनि त्रिफला चूर्ण छन् सबैमा हर्रो-बर्रो-अमलाको मात्रा बराबर हुन्छ।
- निक्कै कम मात्र रोगहरु हुन्छन् जसमा त्रिफला बराबर मात्रामा लिइन्छ।

- त्यसैले तपाइले जब त्रिफला चूर्ण बनाउनुहुन्छ त्यसमा १:२:३:को अनुपातमा नै बनाउनुहोला।
- हर्रो १०० ग्राम बर्रो २०० ग्राम र अमला ३०० ग्राम (धुलो रुपमा) लिएर सबलाई एकापसमा राम्रो संग मिलाएर काँचको भाँडोमा बिर्को बन्द गरि राख्ने र
- राती सुत्नु भन्दा पहिले एक/डेड चम्मच तातो पानीका साथ सेवन गर्ने।
- जसलाई धुलो रुपमा लिन बन्दैन या मन पर्दैन त्यसले आधा गिलास पानी तताएर त्यसमा त्रिफला चुर्ण मिलाएर राम्रो संग चलाउने र सेवन गर्ने त्यसपछि आधा गिलास तातो पानी पिउन सकिन्छ।

सावधानिः-

- जीवनमा गलतिले पनि चीनीको प्रयोग नगर्नु।
- जति पनि सुगर फ्री औषधि या खाद्य तथा पेय पदार्थ छन् तिनलाई खानु त के कहिले स्मरण पनि नगर्नु।
- गुलियोको लागि गुड, मिश्री, मह या ताजा फल खाने गर्नु।
- ईश्वर प्रदत्त कुनै पनि गुलियो पदार्थ बिना हिच-किच खान सकिन्छ।
- बिहान नास्ताको साटो सूर्योदय भएको २ घण्टा पछी पूरा भोजन गर्नु पर्छ, अर्थात् सूर्योदय भन्दा पहिले भोजन नगर्नु,
- रातको भोजन सूर्यास्त भन्दा २ घण्टा पहिले गर्नु पर्छ, मतलब सूर्य अस्त भए पछी भोजन नगर्नु।
- दिनमा भोक लाग्यो भने कुनै पनि मौसमी फल खान सकिन्छ,
- आफ्नो शरीरको वजनलाई २० ले भाग गर्दा जति आउँछ, त्यति लिटर पानी एक दिनमा खानु पर्छ।
- पानी सधैं भोजनको आधा घण्टा अघि र डेढ घण्टा पछी मात्र खाने, भोजन गर्ने बेला पनि पानी नखाने।
- पानी खाँदा सदा थचक्क भुइमा (सुखासनमा) बसेर या गाई दुहुने आसनमा (टुक्रुक्क) बसेर एक-एक घुट्की लिएर तातो दुध खाए सरह खाने गर्नु पर्छ, पानी ठारो घाँटी लगाएर या घटाघट कदापि खानु हुँदैन।
- दिनमा तिर्खा नलागे पनि एक-एक घन्टाको फरकमा एक-एक गिलास पानि खाने गर्नु पर्छ।
- खाना कम्तिमा ४० पटक चबाएर मात्र खाने,
- यस्ता वस्तु अधिक खाने गर्नु जसमा धेरै रेशा (फाइबर) हुन्छ,

- सुद्ध चिल्लो (घिउ/तेल आदि) खाने तर कम मात्रामा,
- बजारमा पाइने (जुनसुकै नाम र छापको भए पनि) प्रशोधित (रिफाइन) तेल नखाने,
- तारेका, भुटेका कुनै पनि खाना नखाने,
- पूरानो तथा स्थानीय धानको चामल पालिस नलागेको या नफलेको मात्र प्रयोग गर्ने,
- गहुँको कुनै पनि परिकार नखाने,
- जौ र मकैको परिकार अधिक मात्रामा प्रयोग गर्ने,
- बजारका तयारि तथा बिब्बा बन्द खाना नखाने,
- मांसाहारको सर्वथा त्याग गर्ने ।
- तरकारी तथा दाल र गेडा-गुडी बोक्रा सहित पकाएर खाने,
- भोजन पकाउन राइस कुकर, प्रेसर कुकर तथा अलुमिनियममा भाँडा प्रयोग नगर्ने,
- फ्रिजमा राखिएका कुनै पनि वस्तु सेवन नगर्ने।
- आयोडिन नुन गलतीले पनि प्रयोग नगर्ने; सिधे या बिरे नुन प्रयोग गर्ने।
- पहिले खाएको भोजन राम्रो संग पचिसकेपछी मात्र अर्को भोजन गर्ने।
- पटक-पटक कचर-पचर खाने बानि त्याग्नु पर्छ।
- योगीको भोजन दिनमा एक पटक, भोगिको दुई पटक र रोगीको पटक-पटक..!

  नमस्ते..!

स्वस्थ रहौं, सुखी रहौं..!

हार्दिक आभारः अमर बलिदानी राजीव दीक्षित ज्यू